

„COORDONAT”

Şeful Centrului
de Sănătate Publică Chisinau
D-na Eudochia TCACI

“ 14 ” 12 2023

“APROBAT”

Director
S.R.L. “SAVUROS PRIM”
Victor CIOBANU

“ 7 ” 2023

MENIU –MODEL

Pentru alimentarea elevilor din cadrul
instituțiilor de tip primar și gimnazial
pe perioada de iarnă
clasele I-IV

a anului de studii

2023- 2024

Clasele I-IV
I Săptămână Luni

Nr,	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energeti, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (19,35 lei)						
1	Tartina cu unt si magiun	40/15/20					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	15,00	15,00	0,12	12,30	0,20	117,00
	Gem de măr	20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
2	Terci rar de ovăs cu stafide pe apă	200/5/10					
	Crupa de ovăs	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete banane	57,00	40	0,40	0,12	8,78	35,51
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			9,18	17,58	81,92	539,02
	Prânzul (14,35 lei GRP)						
1	Salată din sfeclă ,semințe	100					
	Sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Ulei nerafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Semințe	3,00	3,00	0,60	2,10	0,52	19,65
2	Ciorba de țară cu smântină	200/15					
	Varză proaspătă	45,00	36,00	0,29		1,94	11,16
	Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	20,00	16,80	0,29	0,03	12,26	5,38
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Pătrunjel	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Mărar	3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	Smântină (pr,termic) 15% grăsimi	15,00	15,00	0,42	2,25	0,48	32,40
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Carne de pui înăbușită cu sos	48/50					
	Piept de pui refrigerat	70,00	49,00	12,25	0,98	0,49	55,86
	Ulei de floarea soarelui rafinat	7,00	7,00		7,00		63,00
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Pastă de tomate	3,00	3,00	0,16		0,45	2,55
	Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Pesmeți	7,00	7,00	0,70	0,07	5,11	25,06
	Sare iodată de masă	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Terci dens din crupe de arpăcaș	100/10					
	Crupe de arpăcaș	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masă	0,10	0,10	0,01	0,01	0,01	0,01
5	Pâine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
6	Compot din mere	200					
	Mere proaspete	50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
	Total			27,50	36,92	126,39	905,19

Total dejun si prinz 1444,21 Kcal

Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

I Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,Kc al
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (19,35 lei)						
1	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
2	Pâine din făină integrală	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
3	Pilaf dulce cu fructe	200					
	Orez	30,00	29,70	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Mere proaspete	18,00	15,84	0,06		1,79	7,44
	Unt (82,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	17,40
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
	Sare iodată	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Fructe proaspete de sezon (mere)	120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
5	Ceai cu zahăr și lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			15,04	15,71	77,29	534,93
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Tomate proaspete portionate	60,00	57,00	0,34		2,39	10,26
2	Ciorba cu mazăre uscata	250					
	Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Mazăre uscata	30,00	29,85	6,87	0,30	15,82	93,73
	Pătrunjel	2,00	1,48	0,02	0,00	0,11	0,41
	Mărar	2,00	1,60	0,07	0,01	0,14	0,66
	Tomat -pastă	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Sare iodată	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Perişoare la aburi cu sos roşu	50/50					
	Pulpă de bovină fără os refrigerată	35,00	21,00	4,24	1,47		31,50
	Carne de piept de pui refrigerată	30,00	21,00	5,25	0,42	0,21	23,94
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Lapte 2,6% de grăsimi	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ou, categorie extra, gr	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pâine	6,00	6,00	0,54	0,18	2,88	15,48
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Morcov	5,00	4,00	0,05	0,00	0,28	1,64
	Ceapă	3,00	2,52	0,04	0,01	1,84	0,81
	Ulei de floarea soarelui rafinat	7,00	7,00		7,00		63,00
	Făină de grâu	4,00	4,00	0,40	0,04	2,92	14,32
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	1,00	1,00			0,99	4,06
	Sare iodată	0,40	0,40				
4	Terci dens din crupe de arnut marunt	100/10					
	Crupe de arnut marunt	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt 82,5 % grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodata de masa	0,30	0,30				
5	Suc din fructe	200,00	200,00	0,40	0,40	21,00	90,00
6	Pâine	65,00	65,00	5,27	0,78	31,20	173,55
	Total			32,17	30,61	129,06	924,13

Total dejun si prinz 1459,06 Kcal

Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

I Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (19,35 lei)						
1	Puding din brinză de vaci cu dulceață	100/10					
	Brinză de vaci 9% grăsimi	60,00	60,00	9,60	5,40	0,60	120,60
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat,extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	7,00	7,00			6,93	28,41
	Smântână 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
	Lapte 2,6% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	9,00	9,00	0,15	0,24	7,47	32,31
	Dulceață	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert	150					
	Lapte 2,6% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
3	Covrigei (fără adaosuri,fără gr,hidr)	35,00	35,00	3,85	1,05	27,65	112,00
4	Fruite proaspete(kaki)	82,35	70,00	0,42	0,14	13,02	49,00
	Total			21,00	15,28	77,35	538,86
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Salată vitaminică cu mazăre verde	1/120					
	Varză proaspătă	90,00	72,00	0,58		3,89	22,32
	Ulei nerafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Mazăre verde pr,Termiv	20,00	20,00	1,00	0,04	2,60	8,00
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie (suc)	3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,52
2	Zamă cu tăiței și smântână	1/250/5					
	Tăiței	15,00	15,00	1,50	0,20	11,10	54,00
	Cartofi	80,00	57,60	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Tomate suc propriu	20,00	20,00	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei	6,00	6,00		6,00		54,00
	Rădăcină de țelină	4,00	2,80	0,02	0,01	0,08	0,45
	Pătrunjel verde	4,00	3,20	0,14	0,01	0,29	1,31
	Smântână (pr,termic) 15% grăsimi	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Borș acru alimentar	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pilaf cu carne de pasăre	150/40					
	Carne de pasăre refrigerată	70,00	49,00	12,25	0,98	0,49	55,86
	Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Pastă de tomate	3,00	3,00	0,16		0,45	2,55
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Orez	45,00	44,55	3,25	0,89	28,07	162,61
	Sare iodată de masa	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Suc (mai puțin de 5 gr,zăhar la 100ml)	200,00	200,00	0,40	0,40	21,00	90,00
5	Pâine din făina integrală	65,00	65,00	5,27	0,78	31,20	173,55
6	Mere	120,00	105,60	0,42		11,93	49,63
	Total			27,36	31,02	137,74	945,44

Total dejun si prinz 1484,30 Kcal
 Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

I Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr,	Neto, gr				
	Dejun (19,35 lei)						
1	Chiflă achiziționată	70,00	70,00	7,00	1,12	35,00	179,90
2	Iaurt natural 2,6%cu seminte de in,	150,00	150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
3	Terci rar de grâu,						
	Lapte 2,6%,	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
	Crupa de grâu,	35,00	34,65	4,16	0,35	23,22	123,70
	Unt (82,5 %grasimi),	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahar,	5,00	5,00			4,95	20,29
	Stafide,	4,00	4,00	0,07	0,11	3,32	14,36
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Total			16,04	15,29	81,72	539,50
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Ardei copți						
	Ardei dulci	70,00	52,50	0,53		3,15	15,75
	Sare iodată de masa	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
2	Borș de varză cu cartofi și smântână	1/250/5					
	Varză proaspătă	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
	Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Sfeclă roșie	37,50	30,00	0,51		3,24	12,90
	Paste de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Smântână 15 % de grăsime	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeț (pătrunjel, mărar)	5,00	4,00	0,18	0,02	0,36	1,64
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pirjoală coaptă la aburi	1/45					
	Pulpă de bovină f/os refrigerată	30,00	18,00	3,64	1,26		27,00
	Piept de pui refrigerat	30,00	21,00	5,25	0,42	0,21	23,94
	Pâine de grâu	10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Făină de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ou cat, extra gr,	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
4	Paste fierte cu unt și cașcaval	120/10/10					
	Paste „Franzela”	50,00	50,00	5,00	0,65	37,00	180,00
	Unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval	10,00	9,60	2,50	2,59		37,25
	Sare iodată de masă	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei	3,00	3,00		3,00		27,00
5	Cumpot din fructe uscate	150,00	150,00				
	Fructe uscate	15,00	15,00	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
6	Pâine	65,00	65,00	5,27	0,78	31,20	173,55
	Total			26,62	39,66	117,76	941,90

Total dejun si prinz 1481,40 Kcal

Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

I Săptămîna Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (19,35 lei)						
1	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grasimi)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Terci dens din orez fiert	150,00					
	Crupe de orez	45,00	44,55	3,25	0,89	28,07	162,61
	Unt (82,5 %grasimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe portocale	85,00	60,00	0,54	0,06	6,55	27,97
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămîie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Pâine	55,00	55,00	4,95	1,65	26,40	141,90
	Total			18,31	14,80	79,16	538,85
	Prânzul (14,35 lei GRP)						
1	Tomate porționate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
2	Supă cu fasole și legume	250,00					
	Fasole uscate	30,00	29,85	6,57	0,30	16,12	90,45
	Cartofi	70,00	50,40	1,01	0,05	9,58	40,32
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Tomate /paste de tomate/suc	3,00	3,00	0,16		0,45	2,55
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină	2,00	1,60	0,01	0,00	0,05	0,22
	Pătrunjel verde	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Frunză de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Borș acru alimentar	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	0,00
3	Chiftele la aburi cu sos						
	Carne de pasăre refrigerată/piept	70,00	49,00	12,25	0,98	0,49	55,86
	Pâine de grâu	10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ou cat,extra	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
4	Terci dens din crupe de mei	100					
	Crupe de mei	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masă	0,50	0,50	0,01	0,01	0,01	0,01
5	Compot din fructe ,	200,00					
	Mere	50,00	44,00	0,18		4,97	20,68
	Lămâie	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
6	Biscuiți	35,00	35,00	2,87	3,33	25,90	149,10
7	Pâine din făina integrală	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	Total			37,29	22,34	154,24	941,78

Total dejun si prinz 1480,63 Kcal

Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

II Săptămână Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,K cal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (19,35 lei)						
1	Tartina cu cașcaval ,	40/20					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Cașcaval	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
2	Terci de mei cu lapte	1/200/5					
	Crupă de mei	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr	4,00	4,00			3,96	16,23
	Caise uscate	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Lapte 2,6 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Ceai cu zahăr si lămție	1/200					
	Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
	Zahăr	7,00	7,00			6,93	28,41
	Lămție	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Fructe proaspete măr	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
	Total			17,46	13,04	81,44	538,62
	Prânzul (14,35 lei GRP)						
1	Salată vitaminică	1/120					
	Varză proaspătă	100,00	80,00	0,64		4,32	24,80
	Ulei nerafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Măr proaspăt	25,00	22,00	0,09		2,49	10,34
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lămâie (suc)	4,00	2,40	0,02	0,01	0,22	0,70
2	Supă de cartofi si orez	1/250					
	Orez	20,00	19,80	1,45	0,40	12,47	72,27
	Cartofi	66,00	47,52	0,95	0,05	9,03	38,02
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00		3,00		27,00
	Verdeață (mărar, părtunjel)	5,00	3,70	0,05	0,01	0,28	1,04
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Carne cu legume înăbușită						
	Piept de pui refrigerată	60,00	36,00	7,27	2,52		54,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Făină de grâu	8,00	8,00	0,80	0,08	5,84	28,64
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Ardei dulci	15,00	11,25	0,11		0,68	3,38
	Sare iodată de masă	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Terci viscos din hrișcă cu unt	100/10					
	Crupe de hrișcă	44,00	43,56	5,23	0,44	29,19	155,51
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată de masa	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Pâine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
6	Suc de mere	200,00	200,00	0,40	0,40	21,00	90,00
	Total			22,73	35,90	129,24	944,53

Total dejun si prinz 1483,15 Kcal

Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

II Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,Kc al
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (19,35 lei)						
1	Omletă din ou de găină cat, extra	50					
	Ou de găină	58,00	50,46	6,56	5,05	0,50	72,16
	Unt	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte 2,6% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de ovăz pe lapte	150					
	Crupe de ovăz	40,00	40,00	4,00	1,60	26,80	130,00
	Lapte 2,6% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (82,5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
4	Ceai	200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml i	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămîie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Banane	78,00	54,60	0,55	0,16	12,01	48,59
	Total			18,90	17,83	78,44	539,39
	Prânzul (14,35 lei GRP)						
1	Salată din tomate proaspete cu castraveți .	50/50					
	Tomate proaspete	53,00	50,35	0,30		2,11	9,06
	Castraveți proaspeți	54,00	50,22	0,40		1,51	6,03
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei	7,00	7,00		7,00		63,00
2	Borș roșu și smântână 20% (prelucrare ter.)	1/250/5					
	Cartofi	75,00	54,00	1,08	0,05	10,26	43,20
	Morcov	6,50	5,20	0,07	0,01	0,36	2,13
	Sfeclă	60,00	48,00	0,82		5,18	20,64
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei	5,00	5,00		5,00		45,00
	Smîntînă 20 % (prelucrare ter.)	10,00	10,00	0,28	1,50	0,32	21,60
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,00	2,22	0,03	0,01	0,17	0,62
	Frunză de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Sufleu din bovină (fără os refrigerate)	1/35					
	Pulpă de bovină fără os refrigerată	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Făină	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ou cat,extra	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	Unt	7,00	7,00	0,06	5,74	0,09	54,60
	Cașcaval	3,00	2,88	0,75	0,78		11,17
	Sare iodată de masă	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Fasole / mazăre fierte	150					
	Fasole / mazăre fierte	80,00	79,60	18,31	0,80	42,19	249,94
	Morcov	12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Pastă de tomate	6,00	6,00	0,32		0,90	5,10
	Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00		6,00		54,00
	Sare iodată de masă	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Compot din mere și gutui	200					
	Mere	25,00	22,00	0,09		2,49	10,34
	Gutui	25,00	18,00	0,07	0,02	2,70	10,26
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
6	Pâine din făină integrală	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	Total			39,39	35,17	132,47	941,78

Total dejun si prinz 1481,17 Kcal

Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

II Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr,	Neto, gr				
	Dejun (19,35 lei)						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%	150/20					
	Paste	45,00	45,00	4,50	0,59	33,30	162,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	3,00	3,00		3,00		27,00
2	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,6% grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
3	Fructe mere	70,00	61,60	0,25		6,96	26,71
4	Pâine	25,00	25,00	2,03	0,30	12,00	66,75
	Total			17,85	21,27	82,39	538,96
	Prânzul (14,35 lei GRP)						
1	Supă de cartofi cu arpacaș	1/250					
	Cartofi	75,00	54,00	1,08	0,05	10,26	43,20
	Arpacaș	20,00	19,80	2,38	0,20	13,27	70,69
	Ceapă	15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de țelină	1,80	1,26	0,01	0,00	0,04	0,20
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Perişoare cu sos roșu	35/50					
	Carne din piept de pui refrigerată	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Lapte 2,6% de grăsimi	21,00	21,00	0,63	0,42	1,05	10,92
	Ou, categorie extra, gr	20,00	17,40	2,26	1,74	0,17	24,88
	Pâine	4,00	4,00	0,36	0,12	1,92	10,32
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roșu	50	50,00				
	Morcov	6,00	4,80	0,06	0,00	0,34	1,97
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	10,00	10,00		10,00		90,00
	Făină de grâu	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	1,00	1,00			0,99	4,06
	Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Terci dens din crupe de mei	1/100	1,00				
	Crupe de mei	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt 82,5% grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Compot din prune uscate	1/200					
	Prune uscate	30,00	30,00	0,51	0,81	24,90	107,70
	Lămâie (suc)	2,50	1,50	0,02	0,00	0,14	0,44
	Zahăr	10,00	10,00			9,90	40,58
5	Pâine	65,00	65,00	5,27	0,78	31,20	173,55
	Total:			27,52	28,51	137,65	918,41

Total dejun si prinz 1457,37 Kcal

Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

II Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr,	Neto, gr				
	Dejun (19,35 lei)						
1	Perişoare de peşte cu sos roşu,	50/25					
	Fileu de peşte	80,00	48,00	8,16	0,82		37,92
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat, Extra gr,	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,6% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	7	2,00		2,00		18,00
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Mămăliguţă cu unt	1/150					
	Crupe de mălai	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt 82,5% grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe în sortiment portocale	120,00	84,00	0,76	0,08	9,24	39,48
4	Ceai cu lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
	Zăhar	8,00	8,00			7,92	32,46
5	Pâine	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Total			19,92	13,88	81,46	530,41
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Salată de sfeclă verdeaţă, seminte de floare asoarelui	1/100					
	Sfeclă	100,00	80,00	1,36		8,64	34,40
	Seminte de floare asoarelui	3,00	3,00	0,60	2,10	0,52	19,65
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Verdeaţă (mărar, pătrunjel)	2,50	2,00	0,09	0,01	0,18	0,82
2	Ciorbă de legume	1/250					
	Conopidă	30,00	24,00	0,48	0,02	12,00	6,00
	Varză proaspătă	40,00	32,00	0,26		1,73	9,92
	Mazăre verde	12,00	12,00	0,60	0,02	1,56	4,80
	Cartofi	50,00	36,00	0,72	0,04	6,84	28,80
	Morcov	12,00	9,60	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Rădăcină de ţelină	1,84	1,29	0,01	0,00	0,04	0,21
	Verdeaţă (mărar, pătrunjel)	2,50	1,85	0,02	0,01	0,14	0,52
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pirjoală din piept de pui la aburi	50,00					
	Carne de piept de pui refrigerată	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	Pesmeţi măcinaţi	10,00	10,00	0,90	0,30	4,80	25,80
	Lapte 2,6% de grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Pâine de grâu	5,00	5,00	0,45	0,15	2,40	12,90
	Ouă cat, Extra gr,	10,00	8,70	1,13	0,87	0,09	12,44
	Unt 82,5% grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00

	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Cartofi fierți cu unt	150,00					
	Cartofi	200,00	144,00	2,88	0,14	27,36	115,20
	Unt 82,5% grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Mărar	2,50	1,85	0,02	0,01	0,14	0,52
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Suc natural de roșii	200,00	200,00	1,00	0,30	15,10	72,00
6	Biscuiți	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
7	Pâine de din făină	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	Total:			27,49	34,97	141,93	938,61

Total dejun si prinz 1469,02 Kcal

Prețul dejun + prinz (33,70 lei)

II Săptămîna Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun (19,35 lei)						
1	Tartina cu unt si magiun(gem)	35/15/15					
	Pâine de grâu	35,00	35,00	2,84	0,42	16,80	93,45
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	15,00	15,00	0,12	12,30	0,20	117,00
	Gem de măr	15,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
2	Terci rar de grîu cu stafide pe apă ,	200/5/10					
	Crupa de grîu	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	3,00	3,00	0,05	0,08	2,49	10,77
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete mere	80,00	70,40	0,28			
2	Lapte cu cacao	1/100				7,96	33,09
	Lapte 2,6% grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Cacao praf	3,00	3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
	Total			11,89	19,74	73,5	540,3
	Prânzul (14,35 lei GRP,)						
1	Legume proaspete	100/5					
	Castraveți proaspeți	60,00	55,80	0,45		1,67	6,70
	Roșii	60,00	57,00	0,34	0,15	2,39	10,26
	Ulei	10,00	10,00		10,00		90,00
2	Supă de cartofi cu fasole	1/250					
	Cartofi	90,00	65,00	1,30	0,07	12,35	52,00
	Fasole	27,00	26,87	5,91	0,27	14,51	81,40
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Rădăcină de pătrunjel	5,00	3,75	0,08	0,00	0,24	1,09
	Rădăcină de țelină	5,00	3,50	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Mărar.	2,00	1,48	0,02	0,00	0,11	0,41
	Pătrunjel.	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pește "Macrou" copt în rolă	55,00					
	Pește „Macrou” f/ cap	85,00	51,00	8,67	0,87		40,29
	Ceapă	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov	15,00	12,00	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Pătrunjel	3,00	2,40	0,11	0,01	0,22	0,98
	Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,08	0,03	0,24	1,52
	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Paste Fierite cu unt	1/150/5					
	Paste Franzeluța	50,00	50,00	5,00	0,65	37,00	180,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	Unt „de Râșcani” 82,5% grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
5	Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Compot	1/200					
	Fructe uscate	30,00	30,00	0,51	0,81	24,90	107,70
	Lămâie	3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,52
	Zahar	10,00	10,00			9,90	40,58
6	Pâine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	Total:			28,18	29,92	149,26	938,49

Total dejun si prinz 1478,79 Kcal

Prețul dejun + prinz (33,70 lei)